Specialiştii discută

Pregătirea jucătorilor în condiţii de joc sau apropiate de joc

Pe marginea cursului internaţional de antrenori de la Macolin (Elveţia)

★

ANGELO NICULESCU

antrenor federal

★ ☆

Recentul curs internaţional pentru antrenori organizat de Uniunea Europeană de Fotbal la Macolin, în Elveţia, a fost instructiv pentru participanţi mai ales prin problemele de metodică dezbătute în vederea îmbunătăţirii metodelor de antrenament. Din materialele prezentate şi din discuţiile pe marginea lor am reţinut o serie de lucruri importante pentru munca antrenorilor noştri.

Cea mai importantă problemă a fost aceea a pregătirii jucătorilor în condiţii de joc sau apropiate de joc.

Prin antrenament în condiţii de joc sau apropiate de joc se înţelege antrenamentul care pune pe jucători în condiţiuni cît mai apropiate de cele ale unui meci, ca desfăşurare şi ritm. Această metodă de instruire are la bază principiul „de la conţinutul jocului la antrenament" (şi nu invers). Bineînţeles că nu sînt excluse şi alte forme şi mijloace de instruire.

In timpul unei partide jucătorii sînt puşi foarte des în situaţia de a executa cele mai felurite şi mai complexe mişcări şi procedee tehnice şi tactice cu mingea (conducerea mingii, pasa, preluarea, driblingul, jocul cu capul, trasul la poartă etc.) avînd adversari în apropiere sau chiar în luptă directă cu ei. In plus, în ultimii ani, meciurile se desfăşoară într-un ritm din ce în ce mai susţinut printr-o viteză sporită în execuţii, prin deplasări mai rapide ale jucătorilor, cu schimbări bruşte, surprinzătoare de direcţie a acţiunii, cu treceri rapide din atac în apărare şi invers etc. Pentru a corespunde unor astfel de cerinţe este necesară o înaltă pregătire. Şi aceasta se obţine pornind de la joc, care trebuie să dea profilul antrenamentelor.

Pe de altă parte, nu de puţine ori am avut ocazia să constatăm că la antrenamente jucătorii noştri execută cu multă uşurinţă diferitele procedee tehnice. De pildă, la antrenamente sau la încălzire am văzut că jucătorii trag foarte bine la poartă: puternic şi precis. In schimb, în cursul meciului – cum am văzut în recentul campionat – ei trag destul de rar şi slab, fără frecvenţa, precizia şi tăria pe care o pretindem din partea lor. Care este explicaţia? Numai una singură, legată de o greşeală principală în modul de desfăşurare a muncii de instruire: se lucrează fragmentar, izolîndu-se procedeul tehnic de conţinutul tactic şi apoi de jocul aplicativ. Cum poate fi înlăturată această greşeală? Pregătind jucătorii pentru jocul în sine, cu toate aspectele lui, şi nu numai pentru antrenament, în care se formează deprinderi incomplete.

Pregătirea fragmentată, pe factori, constituie o metodă depăşită, care nu mai este în pas cu evoluţia fotbalului, cu cerinţele sporite ale jocului modern. Exerciţiile statice, simple şi fără aplicativitate în joc nu mai corespund; sînt indicate doar pentru juniori sau începători. Ele trebuie înlocuite cu exerciţii complexe, avînd un conţinut tehnic-tactic, cu jocuri aplicative, prin care se realizează condiţii apropiate de joc. De altfel, în practică principiul „de la joc la antrenament" se traduce prin folosirea exerciţiilor complexe în pregătirea fizică, tehnică şi tactică a jucătorilor. Chiar dacă sarcina lecţiei de antrenament cade pe unul din aceşti factori, mijloacele alese trebuie să contribuie şi la dezvoltarea celorlalţi factori. De asemenea, exerciţiile vor cuprinde atît aspectul jocului de apărare, cît şi cel de atac şi vor include şi adversari, cu rol activ sau pasiv, pentru a crea diferite situaţii asemănătoare jocului propriu-zis.

La cursul de la Macolin au fost prezentate o serie de astfel de exerciţii folosite cu succes de unii antrenori (G. Boulogne, E. Schwartz, H. Weissweiller). La aplicarea lor s-a ţinut seama de o gradare în ce priveşte complexitatea, de gradul de pregătire al jucătorilor, de scopul urmărit, de durata exerciţiului şi de numărul de repetări. Redăm cîteva din ele sub formă de exemplificare. Aceste exerciţii pot constitui un punct de orientare pentru antrenorii noştri.

EXERCIŢIUL „DOI CONTRA UNUL"

Scopul: joc colectiv şi individual, avînd la bază driblingul. Se urmăreşte: 1) joc direct (fără oprire); 2) oprirea mingii; 3) jucătorul cu mingea este urmărit în permanenţă de parteneri şi de adversari; 4) demarcare imediat după executarea pasei; 5) adversarul împiedică pasarea mingii şi obligă pe jucătorul cu mingea să execute dribling în condiţii de joc; 6) partenerul fără minge: a) se demarcă în mod variat pe spaţii libere sau spre jucătorul cu mingea, pentru a primi pasa; b) foloseşte fente şi c) foloseşte preluarea; 7) adversarul: a) atacă mingea şi pe jucătorul respectiv pentru a-l deposeda, b) încearcă să împiedice demarcarea jucătorului fără minge şi c) simulează atacul.

Alte sarcini de îndeplinit: 1) felul şi ritmul pasei; 2) momentul de execuţie; 3) pasarea la timp, la picior sau la întîlnire; 4) pase tari sau pase moi; 5) pasa cu efect (executată cu interiorul sau exteriorul); 6) tipul adversarului (atac rapid sau prin tatonare).

EXERCIŢIUL „TREI CONTRA UNUL"

Scopul: Demarcarea. Se urmăreşte: 1) demarcarea spre jucătorul cu mingea; 2) mişcarea din spaţiul marcat în cel nemarcat; 3) pasarea mingii urmată de demarcare; 4) pasa directă.

EXERCIŢIUL „PATRU CONTRA DOI"

Scopul: pasa în diagonală şi în adîncime. Se urmăreşte: 1) demarcări multiple; 2) jocul printre sau pasa în adîncime; 3) atacul la minge, atunci cînd este în posesia unui jucător şi cînd este în zbor (în mişcare); 4) marcarea zonei (joc la intercepţie).

JOCUL „ŞAPTE CONTRA ŞAPTE", FARA PORŢI

Participă de o parte înaintarea cu cei doi mijlocaşi, iar de altă parte apărarea completată cu rezerve. Scopul: joc colectiv (combinativ). Se urmăreşte: 1) să predomine jocul ofensiv; 2) joc de cîmp pentru organizarea acţiunilor de atac; 3) pase urmate de demarcări; 4) pase scurte, lungi, în adîncime şi în diagonală; 5) colaborarea extremelor; 6) aruncarea mingii de la tuşă (plasament, demarcare etc.); 7) trecerea din apărare în atac şi invers; 8) atacantul devine apărător.

Folosirea unor astfel de exerciţii în pregătirea jucătorilor noştri duce la perfecţionarea diferitelor procedee tehnice, care – astăzi – sînt insuficient dezvoltate pentru a corespunde cerinţelor jocului modern, în mişcare. Perfecţionarea se face pe baza corelaţiei dintre factorii tehnic şi tactic, prin diferite forme de joc. O dată cu perfecţionarea procedeelor tehnice în situaţii asemănătoare celor de joc se poate realiza şi dezvoltarea gîndirii tactice, a iniţiativei creatoare şi se formează deprinderile de joc propriu-zise. Exerciţiile complexe, folosite în diferite forme, solicită mai întîi gîndirea, contribuind la dezvoltarea ei, şi apoi apare execuţia tehnico-tactică, condusă de gîndire. Exersarea se face întîi cu mintea şi apoi cu piciorul.

Pregătirea jucătorilor atinge o fază superioară atunci cînd – la nivelul perfecţionării – ea se desfăşoară în jocuri-şcoală, care oferă climatul şi condiţiile cele mai propice. Pentru a crea şi emoţiile care într-un meci sînt inevitabile şi care au o influenţă mare, chiar determinantă în comportarea jucătorilor, jocurile-şcoală trebuie dublat de jocuri de verificare, în care, de asemenea, se vor urmări sarcini precise de instruire.

In concluzie, se impune perfecţionarea metodelor de antrenament pentru că numai astfel, prin îmbunătăţirea continuă a muncii de instruire, putem realiza o mai repede ridicare calitativă a fotbalului nostru.



Un moment din timpul cursului internaţional pentru antrenori de la Macolin.

IERI, ÎN TURNEUL DE BARAJ PENTRU CATEGORIA B

I.R.A. TG. MUREŞ — MINERUL DEVA 3—2 (0—2)

SINAIA (prin telefon). Au marcat Asztalos (min. 52), Muszka (min. 61 din 11 m) şi Anderson (min. 85) respectiv Nistor (min. 1) şi Enderle (min. 5). (V. ZBARCEA, coresp.)

MUSCELUL I. M. S. C. LUNG — DINAMO CRAIOVA 4—2 (2—0)

SIBIU (prin telefon). Joc frumos, dar fără nerv. Au înscris Libardi (min. 4 şi 47), Cargol (min. 12) şi Dumitrescu (min. 59), respectiv Marin (min. 49) şi Bădescu (min. 80).

(I. IONESCU şi M. LUPUŢIU, corespondenţi)

PROGRAMUL JOCURILOR DE AZI

GRUPA I (Rm. Vîlcea): Penicilina Iaşi—IMUM Medgidia, Ceahlăul Piatra Neamţ—A.S.M. Rădăuţi.

GRUPA A II-a (Sibiu): C.F.R. Arad—Flacăra roşie Bucureşti, Carpaţi Sinaia—Dunărea Giurgiu.

GRUPA A III-a (Sinaia): Soda Ocna Mureş—Crişul Oradea, Voinţa Satu Mare—Metrom Braşov.

ŞTIRI

DE LA F. R. FOTBAL

Federaţia romînă de fotbal reaminteşte consiliilor regionale de fotbal, precum şi cluburilor şi asociaţiilor sportive, că singura perioadă de transferări pentru anul competiţional 1961—1962 este de la 20 iulie la 5 august 1961.

După data de 5 august a.c. nu se mai primesc cereri de transferare.

Cererile de trecere de la o echipă la alta se vor rezolva numai potrivit normelor comunicatului privind transferările, publicat în ziarul „Sportul popular" nr. 3656 din 28 iulie 1960.

TURNEUL BALCANIC INTERCLUBURI

In afară de Rapid, angrenată în întrecerile campionatului european feroviar, o altă formaţie de club romînească se va întrece în cadrul unei competiţii oficiale. Este vorba de Steagul roşu Braşov, care, după cum se ştie participă la competiţia rezervată echipelor clasate pe locul doi în campionatele ţărilor respective din Balcani. Echipa din Braşov urmează să joace la 10 august cu formaţia albaneză Partizan Tirana. Această dată de disputare a jocului retur între cele două echipe a fost propusă de conducerea Steagului roşu şi acceptată de Partizan Tirana.

Fotbaliştii braşoveni, care la ora actuală conduc în clasamentul turneului Balcanic, vor trebui să se pregătească în mod serios pentru ca după jocul de la Tirana să-şi păstreze avantajul acumulat în partida disputată astă primăvară la Braşov, cînd au cîştigat cu 1—0.

PROGRESUL JOACA MIINE IN R. P. POLONA

Ieri dimineaţă echipa Progresul Bucureşti a plecat în R. P. Polonă, unde, după cum am mai anunţat, la 21 şi 23 iulie va susţine la Katovice şi Cracovia două jocuri. A făcut deplasarea următorul lot: Mîndru, Ghibănescu (portari), Nedelcu, Smărăndescu II, Caricaş, Soare (fundaşi), Ioniţă, Paşcanu, Adam (mijlocaşi), Oaidă, Baboie, Smărăndescu I, Voinea, Protopopescu, Mafteuţă, Marin (înaintaşi).



Săritura record a Iolandei Balaş înregistrată de fotoreporterul agenţiei B.T.A.

★ ★

Şi mai multă muncă...

In acest sezon atleţii noştri fruntaşi au mai avut prilejul să-şi verifice forma sportivă cu prilejul diferitelor concursuri internaţionale la care au participat, în loturi mici, la Sofia, Varşovia, Praga, Leipzig, Gdansk, Moscova, Helsinki şi Budapesta. In general, toate aceste concursuri au prilejuit o serie de performanţe care ne dădeau dreptul să privim cu încredere şi evoluţia formaţiilor noastre în cadrul primei întîlniri pe echipe cu reprezentativele R.P. Bulgaria. Dacă echipa noastră feminină, în ansamblul ei, s-a prezentat bine şi a cucerit o victorie clară (atletele noastre au cîştigat 9 din cele 11 probe disputate) la o diferenţă de 20 de puncte, în schimb comportarea băieţilor, în linii mari, nu a satisfăcut. Ei au pierdut întrecerea cu atleţii bulgari la o diferenţă de 16 puncte şi nu au reuşit să se claseze pe primul loc decît numai la 5 probe (Vamoş la 800 m şi la 1.500 m, Barabaş la 5.000 m, Grecescu la 10.000 m şi Porumb la înălţime) din cele 20 programate. Ceea ce, trebuie s-o spunem, este mult prea puţin!

In mod practic atleţii noştri nu puteau spera să cîştige o serie de probe ca lungimea, triplul, prăjina, 100 m, 200 m în care sportivii bulgari le erau superiori. Dar au fost alte probe ca greutatea, suliţa, 3.000 m obstacole, 110 mg, ciocanul în care dacă reprezentanţii noştri s-ar fi comportat la valoarea lor cea mai bună din acest an, ar fi putut termina pe primul loc în acestea şi mai ales în clasamentul general. Poate părea curios dar deşi am pierdut la o diferenţă atît de mare, totuşi dacă cei mai mulţi dintre atleţii noştri s-ar fi comportat la adevărata lor valoare şi dacă ar fi ştiut să se mobilizeze pentru acest concurs ei ar fi putut termina învingători. In afară de aceasta au mai fost şi unele greşeli de tactică la cele două ştafete (Kincses la 4x100 m şi Mesaroş la 4x400 m) pe care în mod normal n-ar fi trebuit să le pierdem.

Experienţa arătată de întrecerea de la Sofia trebuie să constituie un prilej de serioasă analiză, pe baza căreia să se treacă la o activitate de pregătire şi mai susţinută în aşa fel ca la Jocurile Balcanice de la Belgrad (15—17 septembrie) comportarea atleţilor noştri fruntaşi să se ridice la înălţimea aşteptărilor, la înălţimea pretenţiilor pe care le avem de la ei.

ROMEO VILARA



Zoltan Vamoş şi Andrei Barabaş conduc în cursa de 1500 m. Ei s-au clasat pe primele locuri la această probă

Foto: R. Vilara

PRONOSPORT

Concursul Pronosport din această săptămînă are un program deosebit de interesant care cuprinde partide din campionatul de calificare în categoria B şi meciuri din competiţia Cupa de Vară din R. P. Ungară.

Partidele, care sînt cele din tabelul alăturat, prezintă interes datorită faptului că disputa pentru promovarea în categoria B este din ce în ce mai strînsă. Azi are loc o nouă etapă care va mai lămuri în oarecare măsură situaţiile. Rezultatele etapei vor fi fără îndoială deosebit de utile participanţilor la concursul din această săptămînă.

PRONOEXPRES

La tragerea Pronoexpres din 19 iulie 1961 au fost extrase din urnă următoarele numere:

7 37 45 6 29 9

numere de rezervă: 36 2

Fond de premii: 501.235 lei.

Tragerea următoare va avea loc la EFORIE.

Rubrică redactată de Loto-Pronosport.

PRONOSPORT

CONCURSUL Nr. 30 — ETAPA DIN 23 IULIE 1961

NR	ECHIPELE										1	X	2
I	DUNĂREA GIURGIU - DINAMO CRAIOVA												
II	MUSCELUL C. LUNG - C.F.R. ARAD												
III	CRIŞUL ORADEA - VOINŢA S. MARE												
IV	METROM BRAŞOV - MINERUL DEVA												
V	CEAHLĂUL P. NEAMŢ - IMUM MEDGIDIA												
VI	PENICILINA IAŞI - ŞTIINŢA GALAŢI												
VII	ELEKTROMOS - VÁC												
VIII	JASZBERENY - CEGLED												
IX	SZEKESFEHERVAR - BP. ELŐRE												
X	EGYETERTÉS - E.V.T.K												
XI	SZALLITÓK - KECSKEMET												
XII	DI. BÁNYASZ - BUDAI SPARTACUS												

CONCURS

pentru ocuparea unui post de conferenţiar la I.C.F.

Institutul de Cultură Fizică din Bucureşti anunţă concurs pentru ocuparea postului de conferenţiar la psihologia educaţiei fizice de la Catedra IV de Pedagogie-Psihologie.

Pentru înscrierea la concurs candidaţii vor prezenta la Secretariatul Institutului în termen de 30 de zile de la publicare, următoarele acte (în 2 exemplare):

– Copie legalizată de pe diploma de stat sau de pe actul echivalent de studii superioare;

– Copie legalizată de pe diploma de doctorat sau de candidat în Ştiinţe;

– Lucrările ştiinţifice ale candidatului într-un exemplar;

– Certificat de caracterizare a activităţii profesionale şi sociale a candidatului eliberat de instituţie (întreprindere) în care acesta îşi are funcţia de bază;

– Memoriul de activitate didactico-ştiinţifică, semnat de candidat.

Data concursului se va comunica direct candidaţilor.

Informaţii suplimentare se pot obţine zilnic de la Secretariat între orele 12–14.

ANUNŢ

Se aduce la cunoştinţa candidaţilor care s-au înscris, prin consiliile regionale U.C.F.S. la examenul pentru obţinerea calificării de antrenor, că data începerii sesiunii de examen este 23 iulie 1961, orele 8 dimineaţa la Institutul de Cultură Fizică din str. Maior Ene nr. 12.